



Low Carb ist ein nicht zurückgehender Trend im Bereich Diät und die Suche nach neuen kohlenhydratarmen, dabei aber leckeren und sättigenden Rezepten nimmt nicht ab, ganz im Gegenteil. Das Buch „Low Carb - Schlank ohne Kohlenhydrate“ eignet sich sowohl für Low-Carb-Überzeugte als auch für Neueinsteiger in dieses Thema.

Das Buch macht das Prinzip von Low Carb leicht zugänglich, indem es die Fragen, wie viele – oder wie wenig – Kohlenhydrate darf ich zu mir nehmen und in welchen Lebensmitteln stecken überhaupt Kohlenhydrate, beantwortet. Man spricht von einer Low-Carb-Diät, wenn weniger als 100 Gramm Kohlenhydrate pro Tag eingenommen werden. Dabei ist es vor allem wichtig, sich abends kohlenhydratarm zu ernähren, damit die Fettverbrennung über Nacht nicht blockiert wird. Häufig wird einer Low-Carb-Ernährung nachgegangen, um Gewicht zu reduzieren, eine Stoffwechselerkrankung zu therapieren oder um vorbeugend positive Gesundheitsauswirkungen zu erzeugen. Dazu bietet das Buch über 65 leckere und abwechslungsreiche Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks, beispielsweise Apfel-Leinsamen-Muffins, Eier Benedict mit Lachs, gefüllte Aubergine, Hackfleischbällchen, Dorade mit Rahmspinat, Blumenkohl-Pizza sowie Eingelegtes Gemüse und Schoko-Kokos-Makronen. Menüpläne für die ersten zwei Wochen erleichtern den Einstieg in die Low-Carb-Ernährungsweise. Dabei ermöglichen es Kohlenhydratangaben bei den einzelnen Rezepten, sich ganz einfach eigene Menüpläne zusammenzustellen. Gegliedert ist das Buch in Das persönliche Maß, Einkaufstipps, Die richtigen Kohlenhydrate und Menüplaner.

Die Autorin Amelia Wasiliev hat schon von klein auf die Liebe für das Essen von ihrer Oma und ihrer Mutter gelernt. Diese Faszination hörte nie auf, ganz im Gegenteil. Heute ist Amelia Foodstylistin und Kochbuchautorin. Sie lebt in London.

ISBN  
160 Seiten, 160 x 223 mm  
Über 140 Farbfotografien  
€ 0,00 (D) / € 13,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**